

佛塔的力量 - 第三部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=sgZ-DRQzOZk>

讲师:

我们千万不要被技巧所迷住，这是一个很大的危险。目标是你需要水。目标是你需要看见真相。我应该简单跟你们说一下，当我们谈到真相时，我们说的不是什么异域的、神秘的、传说中的真相。在世俗层面，有两种真相你需要了解。在胜义层面，还有另外两种。在世俗层面，你需要知道一切有为法都是无常的。顺便说一句，你得小心——"无常"这个词听起来总像是在敲悲伤和悲观的钟。每次佛教徒谈起无常，人们好像都会对佛教徒的这种说法感到有点烦。但无常其实可以是件好事。如果你现在正处于一段非常痛苦的时光，多亏了无常，它有可能会改变。佛教徒谈无常，和好坏没有任何关系，这只是事实！第二个，在世俗层面，是一切事物，只要是制造作出来的，或者是由情绪所感知的，它就是苦。这一点，我需要进一步说明、界定一下。我觉得"情绪"这个词和"苦"这个词，也许不是翻译佛教术语"巴切"或"苦那"的最好选择，不过暂时用"情绪"也还好。基本上就是主体和客体之间的互动，尤其是当主体——也就是心——是扭曲的、染污的、不健全的时候。比方说你真的在沙漠里，你极度口渴，你需要水。你看见一片海市蜃楼，距离还很远，并不近。这一切造成了一个投影，一个看起来像水的幻象。然后你朝那里走去。失望，是铁定的，不是吗？因为它根本不存在。这就是佛教徒说"一切情绪皆是苦"的意思。还有"苦"这个梵文词——*dukkha*——这个词的含义非常宽广。"苦"这个翻译是不够的。苦在西班牙语里怎么说？跟英语差不多，*sufrimiento*？（翻译：是的。）我觉得西班牙语的 *sufrimiento* 大概指的是某种痛苦、不愉快的感受。梵文的 *dukkha* 包含这个，但不只是这个。就连你的快乐、你的喜悦，也是 *dukkha*，因为它们不会持续。它们是被时间所束缚的，这才是关键——被时间束缚。任何被时间束缚的东西，我们都不能信赖。它有保质期。而且最糟糕的是，保质期不确定。大概知道它要过期，仅此而已。就像死亡一样。我们肯定会死。如果有个确切的保质期，倒还会有些帮助——它真的会帮助我们……甚至帮助我们去超市时做预算规划。但事实从来不是这样。所以这两个是世俗层面的真相。

在胜义层面，稍微复杂一些。一切事物都没有自性的存在。我们说的是佛教的空性——*shunyata*。它们可能看起来是那个样子。比如，眼前这个东西现在是一张桌子。只因为它有四条腿，而我们恰好把这些杯子和瓶子放在上面。而且它还在我的右边，这也有帮助。就算在你们进来之前它就在这里，如果我的屁股坐在上面，你们就会想：哦，他坐在一把很特别的椅子上。你看，就是这样。一切事物都没有……这证明了根本不存在一张自性存在的桌子、自性存在的椅子，等等等等。

第四个真相真的很难：涅槃是超越极端的。涅槃是……这有点难，但我来打个比喻。你正在自己的床上安稳地睡觉。你住在最小的那种 Airbnb 里。然后你做梦，我也不知道，五百头大象朝你奔来。你开始恐慌。你大喊大叫。然后，我也不知道，隔壁有人听到了，过来，砰砰砰，把你摇醒：醒醒！五百头大象消失了。松了口气。而这一整段时

间里，你其实从来没有离开过那张小小的

Airbnb

床铺。那个房间连半头大象都放不下，更别说五百头了。既然从来就没有大象，那从梦中醒来的解脱、不再有大象的解脱，也是谎言，也是幻觉。这有点复杂，但这是佛教的重要观点。五百头大象奔来——轮回。不再有五百头大象——涅槃。两者都是谎言。这就是第四个真相。涅槃是超越极端的。涅槃就是你

Airbnb

里的那张小床。你从来没有动过。你回到了起点，非常好。这些就是真相。这是你需要证悟的东西。所以，不要被通往这里的技巧所迷住。禅师们曾经多次说过：看月亮，而不是指向月亮的那根手指。但手指本身非常迷人，它戴着漂亮的戒指，还有……你们怎么说，美甲？修甲？所以可以非常非常迷人。

比如说……有多少佛教徒是这样评价谁是好的修行者的？通常在佛教徒之间是这样衡量的：哦，他是好的修行者，因为他打坐时间很长，他闭关很久。他们就是这样衡量的。如果有一个佛教朋友，他从不打坐，从不真正闭关，但他切实地理解佛法。你知道……你的这位佛教朋友，今晚道晚安、说再见的时候，用一种忧郁的眼神看着你，因为这位佛教徒心里想：也许就这样了，也许这是我最后一次见到这个朋友。因为无常已经真正进入他的脑子里了。你会怎么评价？唉唉，这家伙是不是哪里出了问题？还有，如果你正处于非常艰难的时期，你的佛教朋友对你说：别那么担心，事情明天可能就变了——他是真心这么说的。这几乎会让你恼火！普通人希望你一起投入进去：对对对，我们一起来做点什么吧！

所以这就是为什么，不要被技巧所迷住。伟大的噶举派上师曾经说过：你所使用的技巧，你必须始终保持这种态度：总有一天我要把你抛掉。是的，真的，这也是为什么成为一个佛教徒是最不重要的事。因为佛教、佛教徒，这些都是技巧。但你需要它，所以你也得珍视它——不是被它迷住，但你仍然需要保有它。

另一个例子（仁波切用藏文说了一句话）。我们说这就像磨刀。你知道现在是什么情形吗？有一个问题，比如愤怒，那么对治方法就是修慈悲观。这种态度是：愤怒——要去除的东西。慈悲——要保留的东西。我是说，暂时这样没问题。但你真正需要做的，是像磨刀一样。磨刀的时候，有磨刀石，有金属。基本上，磨刀石和金属是在互相侵蚀，不是吗？基本上是在互相消磨。所以你的问题当然要去掉，但你的解决方案也必须去掉。作为一个修行人，这就是你应当具备的态度。

说了这些之后，我们现在来谈第二个正念——受念处。你知道，今天早上我谈到了，当我们说“我”、“我自己”的时候，你总是在指向四件事：色（form），受（feeling），心（mind），还有参照（reference）。所以，受——现在这是很重要的一个。这个很宽广，感受有许多不同的层次。“除了感受，什么都没有，”有人曾这样唱道。感受，身体的感受，情绪，心……也许可以……你知道，就在此时此刻，一定有某种感受。从昏沉、困倦，到某种焦虑——“下一步是什么？”——到存在主义式的惶惑。这是一种很好的感受。然后，还有那么多，有常见论的感受，有虚无主义的感受，我也不知道……基

本上，这一切都在努力证明"自我"是存在的。这就是它的本质……你还记得"我"的那四件事……它帮助你，它从某种程度上，表面上帮助你，暂时帮助你，感觉自己是存在的。我可以一直都选牛仔靴。但此刻，这双鞋让我感觉到我存在。我选择这个特定图案是有原因的，我想要一些阿根廷风格的东西。我得向自己证明我去过阿根廷。诸如此类，这些让我感觉到我是存在的。一切都是这样，我不知道……但有时候，自我并不像我们所想象的那样存在这个事实，它就……就这样渗漏出来了。你知道，它就……它会透出来。那个"自我不存在"的光，就会照耀出来。不管我们怎么试图遮盖，它就是会漏出来。然后，如果你没有听过无我的教法，你第一个想做的事就是想要……我不知道……去证明你自己是存在的。打个电话，当对方说"你好"的时候，你感觉好极了，哇，原来……我一定在这里，因为对方跟我打招呼。在这个时候，就算那个人对你非常粗鲁，你甚至会觉得还不错，因为至少你是存在的。我觉得这就是人们会做的事，尤其是青少年，他们会割伤自己。他们需要那种感觉，只是……然后，就是无穷无尽的感受。是的，我们做那么多事。价值观，哲学价值观，政治价值观，道德价值观，这一切都只是……为了让你感觉自己是存在的。我们的年轻人，对他们来说，得到很多竖起大拇指的表情符号是非常重要的。

好，现在我们来修受念处，但你也可以把它和身体、色结合起来。我们就修受，大概四分钟。当感受升起时，不要评判。这是关键。不要试图回避。如果是好的感受，也不要试图放大它。只是观察，当你观察的时候，它当然会消散。如果它消散了，你不必去寻找它。好，我们开始。开始……

好了。我们一直在谈论某种技巧，这些技巧都在我们所谓的"禅修"的范围之内。但禅修之后——所谓的禅修后修，也就是日常时间——同样重要，非常重要。这个还没有 App。没有专门用于禅修后修的 App。事实上，我甚至会说它更重要。它实际上更有挑战性。如果你想学骑自行车，你可以在这个房间里学，学得非常好。但如果你不走出去，那意义就不太大了。你知道，外面有很多车流，有很多东西要看。所以能够在那里骑，能够一边骑一边洗澡、做饭，这些都非常重要。所以禅修后修很重要。关于禅修后修的技巧，在佛陀的法（Buddhadharma）中有太多太多了。我来告诉你们最简单、最实用的，也是我自己个人做得最多的。我是说，有很多很多简单的方法。比如，今晚你上床睡觉的时候，可以告诉自己：好，现在我即将醒来。明天当你醒来的时候，就可以告诉自己：现在我即将入睡，这一切都是我的梦。有很多类似的方法。最近我甚至在建议……我想是在……那是在哪里？我想是在布宜诺斯艾利斯，我建议人们每天数七条裂缝。可以是建筑上的裂缝，可以是路上的裂缝，随便什么都行。基本上是训练你的心去做一件没有用处的事。苦的最大原因之一，就是那种追求"有用"的冲动。他们甚至会问这个问题：人生的意义是什么？需要一个目的。这毁了一切。真的。其实这不只是佛教，就连中国的道家也有这个。这些东西正在消亡。它们真的在消亡。如果你去一些地方，印度的古建筑，你在中国或印度能找到的那些古建筑，你会发现这样的东西。你会突然发现，在旷野正中，有一道门，没有人走进去，没有什么东西，就是一道门。但现代人没有时间搞这个了。现代人喜欢常识。那些在常识上投入太多的人，没有多少空间留给智慧。常识是无明的祖父母。

无论如何，我本来要和你们分享我所做的、我最喜欢的：发愿、祈祷，非常重要。每天早上起床……这是我起床早上做的事，我做祈愿。比如：愿我……今天这一天，不论我做什么，愿它以某种方式成为利益众生、利益他人的因缘与条件。然后，当然，就几分钟，然后我就忘了。

整整一天，我都被这事那事分心。但我感觉还不错，因为早上已经做了祈祷。那个，不知为何，总会起点作用的。有时候如果我想让它更强一点，睡前我也会做祈祷。祈祷太重要了。同样，"祈祷"这个词听起来可能很神学、很宗教，但没关系。佛教本来就有很多宗教的面向。两个小时坐在禅修垫上，对比一分钟真诚的祈祷——我会选第二个。因为祈祷本身带着一种谦逊。因为祈祷某种程度上是在告诉自己：我还没有这个，愿我能得到——所以其中有一种谦逊。尤其如果你是佛教徒，又在修行大乘道，那祈祷就是我们所说的愿菩提心。你知道菩提心有两种：愿菩提心与行菩提心。所以对我来说……是愿菩提心。

在此之上，作为座下修持，我可以建议几件事。其中一件我觉得真的很重要，对你会很有帮助，那就是：你要真正告诉自己——无论你所感知的、你所判断的、你所投射的，全都是你自己的投射。这一点，我们平时做得不够，也做得不够真诚。我们有时会说："嗯，依我之见……"我们确实会这样说，但就算你说"依我之见"，你同时已经在外面造了一个很坚实的客观对象了。除了你自己的见解，什么都没有，什么都没有，什么都没有。那边那个东西是水，"依我之见"。里面有很多鱼，谁知道它们怎么想。那些鱼，它们一定有自己的见解。而且你知道吗，其实它们的见解应该比我的更有分量，因为它们一直住在那里。但事情就是这样，所以，一切都是如此。这是大乘的根本见地，尤其是唯识宗的观点：一切都是你的心。如果你有时能这样想——"依我之见"，这会很有帮助。就连你的见解，也是我的见解。你明白我的意思吗？

这其实在佛陀的教法里就存在。所有的佛经开头都是：如是我闻……阿难从来没说"他说了这个"。他说：我曾听闻如此如此……他很聪明，他总是说：在某个时候，某一时刻——暗示在其他时候，佛陀也许说过别的。然后他还很聪明地说：在一个叫做王舍城的地方——他把范围缩小了。然后是一长串在场的人，通常是某某菩萨、某某阿罗汉，一大份名单。如果你仔细留意，这份名单非常重要。这份宾客名单太重要了。它通常在后面才出现。名单里有龙、鬼、罗刹，这些连人都算不上的众生。那么……"依他们之见"，我们根本不知道它们是怎么听闻佛陀教法的。

你知道，有时候——我当然是有偏见的——但有时候，你知道，我会觉得佛教是最精密的体系之一，每一个字、每一句话……里面蕴含了多少思量。简直无懈可击！所以这就是为什么，当佛陀讲四圣谛，当他讲轮回充满苦，以及这些苦是如何由烦恼引起的——有一些在场的听众，听到的完全是相反的。他们听到的是：轮回充满乐。他们听到的是：烦恼即智慧。这一切，我们都必须接受。

我们现在来做第三部分，稍微讲讲心。心非常复杂。但有一个标准的说法，不管你走到哪里都会听到。在缅甸、斯里兰卡、西藏、中国、日本，到处都是。不要执著于过去，不要执著于未来，活在当下。这句话，你可以越挖越深，越想越深。没有过去，没有未来，再往深处走，连当下也没有。诸如此

类。它非常……无边无际，非常深远。但这个技巧本身基本上就是：活在当下。因为就算在世俗层面，这也是你唯一拥有的。过去已经过去，永远不会回来。未来还没有到来。我们不知道，我们永远无法确定，只能大致猜测，但永远无法确定。你所拥有的只有这个。你需要做的，就是觉知当下正在发生的念头。

我们回到习惯那个话题，还记得习惯的链条吗？当你禅修，当你安住于当下，突然间，毫无来由，脑子里冒出完全意料之外的东西。不知道……牙签。你看，现在我一说"牙签"，我的第二个念头就是牙线。看到这个链条了吗？就是这样，牙线引出牙刷，如此延伸下去。没关系，没关系，让它们来。牙线完全可能让我们想到蜡烛，因为它有某种蜡质感。然后蜡引出蜂蜜。然后，不知道，蜂蜜引出蜜蜂。现在事情变得很复杂了。我听说如果所有蜜蜂在一天内全部消失，世界大概两三年就会崩溃之类的。诸如此类。所以越来越复杂了。这就是普通习惯的运作方式……还记得我说的戳、戳、戳吗？每次你戳它，习惯性的心就喜欢。就算你说：停，蜂蜜！住手，牙线！就算这样说，也是在戳它。所以，你要做的是——不管什么念头，你只是觉知。持续保持觉知。

但这里有很多陷阱。情况是这样的：当你觉知的那一刻……有点像这样：假设你去厕所，正在很舒服地撒尿。突然有人看着你，会发生什么？停了，对不对？就是这样，当你觉知到那个念头的那一刻，念头就停了。然后你想：对！这就是我该做的！现在你已经掉进了一种"胜利感"的陷阱。就是这类事情。所以诀窍是，把事情弄得非常简单，就只是觉知。你必须信任这个。你必须真正信任这个。

所以我们现在其实是在升级"只管坐"的定义。在这里我们说的是"只管看"。持续地看，持续地观察。你知道，你那种需要有目的、需要做点什么的习惯——这个永远都会来。别让它把你的禅修推倒。

好，我们来做四分钟。好，开始。好，我们休息一下。